

HOJA INFORMATIVA DE SALUD PÚBLICA

Gripe H1N1 (Gripe porcina)

MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

¿Qué es la gripe H1N1?

La gripe es una enfermedad del sistema respiratorio del cuerpo, que incluye la nariz, garganta y pulmones. Gripe es otro nombre para “influenza”. La gripe H1N1 es causada por un nuevo virus que se reconoció por primera vez en abril de 2009 y se denominó "gripe porcina". La gripe H1N1 se propagó a muchas partes del mundo y ahora es una “pandemia” o brote mundial. La gripe H1N1 no es lo mismo que la gripe porcina, que es un virus que pueden contraer los cerdos. No es lo mismo que la gripe “estacional” que se produce cada año, durante el invierno y principios de la primavera. Pero la gripe H1N1 causa síntomas que son similares a los de la gripe estacional, se propaga como la gripe estacional y puede prevenirse como la gripe estacional.

¿Cuáles son los síntomas de la gripe H1N1?

Los síntomas de la gripe H1N1 son muy similares a los síntomas de la gripe estacional. Los más comunes son fiebre, tos y dolor de garganta. Los síntomas también pueden incluir dolores corporales, dolor de cabeza, escalofríos, goteo de la nariz y sensación de estar muy cansado. Algunos también tienen diarrea y vómitos. Los síntomas duran desde unos pocos días hasta una semana o más.

¿La gripe H1N1 es grave?

Sí, la gripe H1N1 puede ser muy grave. En los Estados Unidos, varios miles de personas fueron hospitalizadas y varios cientos fallecieron entre abril y agosto de 2009. Al igual que la gripe estacional, algunas personas tienen un riesgo más alto de problemas de salud graves cuando contraen la gripe H1N1. Esto incluye mujeres embarazadas, niños y personas con afecciones médicas como asma, diabetes, enfermedad cardíaca, enfermedad renal, afecciones musculares o nerviosas que afectan sus sistemas respiratorio e inmunológico ya debilitados.

¿Cómo se propaga la gripe H1N1?

El virus de la gripe está en las gotas de saliva y moco que salen de la nariz y la boca de alguien que tose o estornuda. Si está suficientemente cerca de una persona con gripe (de 1 a 2 metros o de 3 a 6 pies) cuando tose o estornuda, puede respirar el virus y enfermarse. Los síntomas de la gripe comienzan de 1 a 4 días (generalmente 2 días) después de que una persona respira el virus.

La gripe se contagia fácilmente de una persona a otra. El virus también puede vivir durante un período breve en cosas que toca como picaportes, teléfonos y juguetes. Después de tocar estos objetos puede contraer el virus cuando se toca la boca, nariz u ojos. Sin embargo, cuando las gotas húmedas en estos tipos de objetos se secan, el virus no puede causar la infección. Los adultos con la gripe H1N1 pueden propagarlo desde aproximadamente un día antes de que aparezcan los síntomas hasta una semana después. Los niños pueden propagar la gripe incluso bastante después de enfermarse.

¿Cómo se trata la gripe H1N1?

Existen medicamentos disponibles que su médico puede recetar para tratar la gripe H1N1. Estos medicamentos funcionan mejor si se comienzan pronto después del comienzo de los síntomas. Su médico puede determinar si necesita tratamiento.

Las personas enfermas con cualquier tipo de gripe deben asegurarse de beber abundante líquido, descansar mucho, ingerir alimentos saludables, lavar sus manos frecuentemente y permanecer en su casa para evitar contagiar la gripe a otras personas. Los analgésicos de venta libre también pueden ayudar a las personas con gripe a sentirse más cómodas. Los niños y adolescentes con gripe nunca deben tomar aspirina, debido a que puede producirse una enfermedad rara pero grave denominada síndrome de Reye.

¿Existe una vacuna para la gripe H1N1?

Sí. Una vacuna ayuda a su cuerpo a protegerse contra una enfermedad. Se ha desarrollado una vacuna que estará disponible durante el otoño de 2009 e invierno de 2010. La mayoría de las personas necesitarán dos inyecciones de la vacuna H1N1, separadas por un intervalo de aproximadamente 3 semanas. Al vacunarse contra la gripe, usted **no** contraerá la gripe ni cualquier otro tipo de enfermedad.

¿Quién debe recibir la vacuna de la gripe H1N1?

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ha identificado cinco grupos que deben administrarse esta vacuna cuando esté disponible: mujeres embarazadas; personas que viven con menores de 6 meses de edad o que los cuidan (por ejemplo, padres, hermanos y proveedores de servicios de cuidados de niños); personal de atención médica o servicios médicos de emergencia; personas de 6 meses a 24 años de edad y personas de 25 a 64 años de edad que tengan afecciones médicas que los expongan a un riesgo más alto de complicaciones relacionadas con la influenza. *Nota: Los estudios actuales indican que el riesgo de infección entre personas de más de 65 años de edad es menor que el riesgo para personas en grupos de edades más jóvenes.*

¿Cómo sé si tengo la gripe H1N1?

Si tiene síntomas de gripe, podría ser gripe estacional o H1N1. Si piensa que tiene gripe, no vaya al trabajo o la escuela, y evite el contacto con otros para no propagar el virus. Si piensa que podría tener gripe y necesita ver a su médico, llame por anticipado y hágale saber que podría tener gripe. De esa manera, el consultorio de su médico puede tomar medidas para evitar propagar el virus a otros. El médico puede recomendarle que se someta a una prueba de gripe.

¿Cómo me protejo para no enfermarme con la gripe H1N1?

- Vacúnese cuando la vacuna esté disponible, en especial si tiene una enfermedad o condición que haga más probable tener complicaciones de salud por la gripe.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o utilice gel para manos a base de alcohol.
- Tosa o estornude en un pañuelo descartable o en el interior de su codo si no tiene un pañuelo descartable. Arroje el pañuelo descartable a la basura y lávese las manos. Lávese siempre las manos antes de tocarse los ojos, nariz o boca.
- Utilice un limpiador doméstico normal para limpiar las superficies que podrían tener el virus de la gripe sobre ellos, como picaportes, teléfonos, llaves del agua y juguetes.
- Evite el contacto físico directo con personas que estén enfermas. Las personas con niños pequeños, un sistema inmunológico débil o una afección médica crónica deben evitar grandes multitudes, si es posible.
- **Permanezca en su casa y no vaya al trabajo o la escuela si tiene síntomas de gripe y evite el contacto con los demás para que el virus no se propague. Permanezca en su casa hasta que haya estado sin fiebre por lo menos 24 horas después de su última dosis de medicación antifebril (como Tylenol, Advil o Motrin).** Para la mayoría de las personas esto significará permanecer en la casa durante aproximadamente cuatro días.

¿Cómo cuido a alguien que esté enfermo con la gripe H1N1?

Gripe: Lo que usted puede hacer: el cuidado de los suyos en casa es un folleto disponible en nueve idiomas que le brinda muchísima información para ayudarlo a cuidar de alguien que tenga gripe en su casa.

También se dispone de un video en inglés y español. Puede encontrar el folleto *Gripe: Lo que usted puede hacer* en **WWW.MASS.GOV/FLU**.

¿Dónde puedo conseguir más información?

- Llame a su médico, enfermera o clínica, o consejo de salud local.
- Llame al Departamento de Salud Pública de Massachusetts, Programa de Vacunación al: (617) 983-6800 o al número gratuito (888) 658-2850
- Sitio Web del Departamento de Salud de Massachusetts en **WWW.MASS.GOV/FLU**
- Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) en: **WWW.CDC.GOV/FLU**
- MASS 2-1-1 brinda información sobre la gripe para el público en general:
 - **LLAME AL 2-1-1** ó al 1-877-211-MASS (6277)

Para obtener información sobre clínicas que administran la vacuna contra la gripe, visite el sitio Web MassPRO Public Flu Clinic en: **HTTP://FLU.MASSPRO.ORG/**